Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație pentru oameni speciali
Decembrie 2018
Se distribuie gratuit
Nr. 190

„Crede în Domnul Iisus, și vei fi mântuit tu și casa ta."
Faptele apostolilor 16,31

Editorial

Cel de-al treilea raport anual de sinteză al evaluărilor naționale voluntare (ENV)

de Lavinia Elena Niculicea

Forumul European al persoanelor cu dizabilități (EDF) oferă publicului larg cel de-al treilea raport anual de sinteză al evaluărilor naționale/rapoartelor voluntare (ENV). Raportul a fost pregătit de Națiunile Unite, la New York. Acesta reprezintă un bogat mozaic al experiențelor naționale în ceea ce privește implementarea Agendei 2030, rezumând 46 de rapoarte (ENV) (inclusiv 11 țări europene), prezentate în cadrul reuniunii Forumului Politic la Nivel Înalt al ONU (HLPF), ce a avut loc în perioada 09-19 iulie 2018.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Haben Girma - pag. 3
Scăpat din colivie - pag. 4
Te confundă lumea cu Isus? - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Pot să fac asta - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag. 18

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Pentru 2019, 51 de ţări s-au oferit voluntar, dintre care 10 vor efectua cel de-al doilea sau chiar al treilea raport. O astfel de asimilare rapidă a evaluărilor, de către mai multe ţări, este un testament al angajamentului acestor state faţă de punerea în aplicare a Agendei 2030.

Cel de-al treilea raport analizează eforturile ţărilor raportoare de a implementa Agenda 2030, inclusiv provocările, lacunele, realizările şi lecţiile învăţate.

În rapoartele lor, ţările descriu măsurile întreprinse pentru a încorpora Agenda 2030 în politicile şi planurile naţionale. Acest lucru are loc cu grade diferite de formalitate – pentru unele ţări, documentele de planificare menţionează în mod explicit Obiectivele de dezvoltare durabilă (ODD-uri) şi consacră Agenda ca un model de dezvoltare, în timp ce altele au îmbinat priorităţile naţionale cu ODD-urile. Esenţa punerii în aplicare la nivel naţional reflectă, de asemenea, aceste interconexiuni şi, în acest sens, ţările au subliniat, de exemplu, natura multidimensională a sărăciei sau aspectele transversale ale sănătăţii şi ale bunăstării umane. Evaluările evidenţiază faptul că integrarea ODD-urilor în contextul naţional se bazează pe o serie de părţi interesate, inclusiv guvernele locale, întreprinderile private, societatea civilă, mediul academic, precum şi persoanele care doresc să-şi schimbe comportamentul.

Pentru a-şi consolida capacitatea de a pune în aplicare Agenda 2030, ţările au stabilit structuri pentru a corela guvernele naţionale cu cele regionale şi locale. Evaluările recunosc că parlamentele au un rol esenţial în implementarea ODD-urilor, prin intermediul funcţiilor lor de supraveghere şi legislative, inclusiv prin adoptarea de bugete. Multe ţări au subliniat importanţa implicării în mod semnificativ a parlamentelor. Realizarea progreselor în ceea ce priveşte Obiectivele va impune guvernelor să lucreze în toate domeniile de politică. Cu toate acestea, unele ţări au subliniat faptul că, coerenţa politicilor reprezintă încă o provocare cheie pentru multe state.

„A nu lăsa pe nimeni în urmă" este unul dintre principiile fundamentale ale Agendei 2030. Este recunoscut ca atare de aproape toate ţările în rapoartele lor. Această temă centrală a ghidat ţările pentru a identifica grupurile vulnerabile, comunităţile şi persoanele fizice sau cele care riscă să rămână în urmă în contextele lor naţionale. În ceea ce priveşte implementarea Agendei, ţările şi-au integrat angajamentul de „a nu lăsa pe nimeni în urmă" în planurile şi programele lor naţionale. Ţările au raportat utilizarea de politici şi măsuri atât universale, cât şi specifice, pentru a pune în aplicare principiul. Deşi grupurile care riscă să rămână în urmă variază în funcţie de ţară, persoanele cu handicap, persoanele în vârstă, populaţiile autohtone, copiii, tinerii, femeile, persoanele care trăiesc în sărăcie, în special sărăcia extremă, au fost identificate în mod obişnuit ca fiind cele mai vulnerabile.

EDF a acţionat în conformitate cu principiul menţionat mai sus, asigurându-se că vocile persoanelor cu dizabilităţi au fost bine reprezentate în declaraţiile societăţii civile pentru evaluările voluntare naţionale ale celor 14 ţări europene. Munca lor de susţinere a intereselor persoanelor cu dizabilităţi, desfăşurată la nivel naţional, înainte şi în timpul Forumului politic la nivel înalt, a fost atât de predominantă în raport.

Benin, Jamaica, Senegal şi Spania au fost printre ţările care au revizuit şi au pus în aplicare legi, politici sau planuri de acţiune specifice pentru a combate discriminarea şi pentru a promova drepturile şi egalitatea de şanse pentru persoanele cu handicap. Albania, Jamaica, Polonia, au specificat măsuri concrete pentru a aborda drepturile şi nevoile persoanelor cu dizabilităţi, prin eliminarea barierelor politice şi de infrastructură din domeniul educaţiei, îngrijirii sănătăţii, facilităţilor la locul de muncă, transporturilor, spaţiilor publice şi altor servicii publice pentru a asigura accesul şi facilitarea incluziunii. Polonia a stabilit un program care vizează îmbunătăţirea calităţii vieţii şi a independenţei persoanelor cu mobilitate permanentă sau temporară şi cu limitări senzoriale prin îmbunătăţirea accesibilităţii zonelor, produselor şi serviciilor publice.

În contextul Obiectivului 3, ţările au recunoscut că sănătatea publică este un atu naţional şi baza pentru

continuare în pag. 13

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Haben Girma

„Prima studentă cu handicap de vedere și de auz care a urmat și a absolvit Facultatea de Drept din Harvard”

Lavinia Elena Niculicea

Haben Girma este fără îndoială personificarea cuvântului: a inspira. Născută cu deficiențe de vedere și auz, dintr-o mamă imigrantă, Haben părea să fie condamnată la suferință și eșec încă de la naștere. Cu toate acestea, printr-o muncă asiduă și o supradoză de încredere în forțele proprii, ea a reușit să depășească barierele de rasă, sex și dizabilitate, pentru a deveni prima persoană surdă și oarbă care absolvă prestigioasa Facultate de Drept a Universității Harvard.

Povestea extraordinară a tinerei Haben a început înainte de a se naște, odată cu decizia mamei sale de a părăsi locul de origine Eritreea, Africa, în 1983, la începutul războiului de independență, care a devastat țara la vremea respectivă și de a se stabili în Statele Unite, în speranța unei vieți mai bune. Cinci ani mai târziu, venea pe lume Haben. Astăzi, la vârsta de 29 de ani, ea este un avocat de succes, în pofida dizabilității fizice. În Statele Unite, legile privind drepturile civile pentru persoanele cu dizabilități i-au oferit lui Haben oportunități. Ea a avut dreptul legal la o educație. Legea Americanilor cu Dizabilități (ADA) interzice discriminarea bazată pe dizabilități, iar legea privind educația persoanelor cu dizabilități (IDEA) afirmă că fiecărui copil cu dizabilități îi este garantată o educație gratuită adaptată nevoilor individuale.

În școlile publice din Oakland, ea a fost educată alături de alți elevi fără dizabilități, a învățat Braille și a folosit un dispozitiv digital Braille în afara orelor de curs, timp de o oră pe zi. Haben apreciază oportunitățile pe care le-a avut în Statele Unite și constată cu tristețe că fratele său mai mare, și el surd-orb din naștre, nu a primit aceeași șansă în țara lor de origine.

„Școlile în care am învățat au practicat incluziunea. Acestea erau școli publice cu o populație diversă. Profesorii ofereau instrucțiuni în Braille, precum și toate celelalte locuri de care aveam nevoie. Toți studenții merită acces. Dar multe școli aleg astăzi să nu practice incluziunea. Trebuie să schimbăm acest lucru”, a spus ea.

Mai târziu, Haber a studiat Sociologie / Antropologie la Colegiul Lewis & Clark din Portland, absolvind magna cum laude. Ea a devenit apoi prima studentă cu handicap de vedere și de auz, care a urmat și a absolvit Facultatea de Drept din Harvard, în anul 2013.

Haben spune că a devenit avocat pentru a spori accesul la tehnologii specializate, cărți și informații digitale pentru persoanele cu dizabilități.

Discriminarea cu care s-a confruntat a fost un motiv în plus să îmbrățișeze această profesie. Acum, ea este apreciată la nivel internațional ca lider în ceea ce privește accesibilitatea, susținând neobosit drepturile persoanelor cu dizabilități. Haben aplică perspectiva sa unică și experiențele personale, combinate cu cunoștințele sale de drept, tehnologie și sociologie, pentru a preda clienților beneficiile produselor și serviciilor pe deplin accesibile. Aceasta este o cauză foarte utilă, deoarece persoanele cu dizabilități reprezintă cel mai mare grup minoritar din lume, 15% din populația Pământului prezentând o anumită formă de dizabilitate. Prin împuternicirea unui grup atât de mare de oameni în cadrul societății noastre, permitem unei noi perspective, inovației și productivității să existe, iar incluziunea socială colectivă și atitudinile cu privire la diferențe, să fie modificate pozitiv.

Deși, este de acord că tehnologia facilitează accesul mai mare la informații, educație și ocuparea forței de muncă, Haben consideră că nu acesta este răspunsul complet pentru persoanele cu dizabilități. Ea simte că lumea are nevoie și de comunități pentru a practica incluziunea. Chiar și cu cea mai bună tehnologie, oamenii se vor confrunta cu discriminare atâta timp cât mentalitatea nu se schimbă.

Realizările miraculoase ale lui Haben au fost recunoscute pe plan mondial. A câștigat nenumărate premii: „Campion al schimbării” al Casei Albe, premiul Forbes „30 under 30 leader” și premiul BBC ‚Women of Africa hero”. În iulie 2015, ea s-a întâlnit cu președintele Obama pentru a aborda importanța tehnologiei accesibile pentru persoanele cu dizabilități.

Ea spune că lucrează pentru a face lumea un loc mai bun, iar împreună putem găsi modalități prin care putem realiza asta.

„Aveți puterea de a influența viitorul. Continuați să învățați, să continuați să dezvoltați noi modalități de a vă conecta cu lumea și să continuați să credeți că aveți talente pe care să le împărtășiți cu lumea „, le spune Haber persoanelor cu dizabilități într-un interviu pentru publicația The Better India.

-sfârșit-

Sursa: http://www.jurnal-social.ro/prima-studenta-cu-handicap-de-vedere-si-de-auz-care-a-urmat-si-a-absolvit-facultatea-de-drept-din-harvard/
Preluat cu permisiune

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Scăpat din colivie

Ciprian Crăciun

Şi noi suntem prinşi cu toţii în colivia suferinţei şi morţii acestui pământ care a devenit un imens cimitir. Dar Iisus, ca frate al nostru mai mare, a coborât în această lume ca un copil al oamenilor, a crescut aici, a trăit aici, a suferit cu noi şi a murit ca noi. Însă a treia zi, după Scripturi, a înviat ca să ne arate singurul drum şi singura cale de scăpare din această închisoare a morţii. Cuvintele Lui rasună cu putere până azi: „Eu sunt calea, adevărul şi viaţa. Nimeni nu vine la Tatăl decât prin Mine.” (Ioan 14,6)

Dragul meu prieten, primeşte-L pe Iisus chiar acum in inima ta. Lasă-L să Se nască iar în locul acela călduros din sufletul Tău. Dacă vei face aşa, colivia unde ai trăit până acum va rămâne doar o amintire.

Aşa ceva “de când este lumea nu s-a auzit...” (Luca 9,32)

Această exclamaţie plină de fericire dar şi de o puternică încărcătură emoţională, a izbucnit de pe buzele unui om care a scăpat de întuneric, fiind vindecat de Domnul Iisus. Însă cât de adevărate sunt ele când ne gândim la un eveniment mult mai sublim şi minunat, cum este cel al naşterii Fiului lui Dumnezeu în lumea noastră. Când casele de la ţară se aprind noaptea în luminiţele steluţelor multicolore, sau străzile oraşelor încep să scânteieze împodobite de sărbătoare, mă las cuprins de nostalgia copilăriei şi de amintirile fermecătoare, pline de o sensibilitate aparte care umpleau sufletele oamenilor cu acea atmosferă a cerului în aşteptarea sărbătorii naşterii Domnului.

Mereu m-am întrebat, de ce această întâmplare bizară a naşterii unui prunc sărac într-o iesle, trezeşte atâta candoare, bunătate, speranţă şi fericire în inimile oamenilor de pretutindeni? Ce se ascunde în spatele acestor evenimente misterioase? Da, este ceva pus de Dumnezeu în adâncul sufletelor noastre care tânjeşte după ceva mai bun, după o lume mai dreaptă, după un loc cu adevărat fericit. În Pruncul neajutorat din Betleem, dar înconjurat de îngerii măririi, se regăsesc înmănuncheate mulţimea aspiraţiilor şi speranţelor întregii omeniri. În Iisus, Copilul – Dumnezeu, ne regăsim cu toţii, mari şi mici, bogaţi şi saraci, albi şi negri, tineri şi bătrâni, sănătoşi sau bolnavi, copii sau adulţi, învăţaţi sau neînvăţaţi, curaţi sau murdati, sfinţi sau păcătoşi. Naşterea Domnului în lumea noastră stăpânită de Satana, ne-a conferit tuturor acelaşi statut, fară deosebiri şi fără părtiniri. Cu toţii suntem la fel înaintea lui Dumnezeu, cu toţii suntem egali înaintea Cerului, cu toţii suntem fraţi şi copii ai Celui Preaînalt.

Toate aceste privilegii oferite gratuit prin întruparea dumnezeirii în persoana Domnului Iisus Hristos, deşi sunt realităţi indubitabile, ele rămân lipsite de putere dacă nu sunt crezute. Într-o lume liberă, creată de voinţa divină, numai credinţa exprimată şi trăită de noi, oamenii cu probleme, ne poate lega strâns de promisiunile de pace, fericire, vindecare şi viaţă eternă făcute de Cel care deţine puterea supremă în infinitul univers.

Câţi oameni nu L-au îmbulzit pe Domnul în călătoriile Sale prin Palestina şi, cu toate acestea, cât de puţini au fost cei la care s-a găsit credinţă adevărată. Zic credinţă adevărată, pentru că lumea este plină de credinţă, deoarece nu este om pe faţa pământului care să nu aibe propria lui credinţă, însă nu orice credinţă pe care o au oamenii este şi adevărată. Atunci cum reuşim să o descoperim pe cea veritabilă? Apostolul Pavel răspunde apăsat: „Crede în Domnul Iisus, şi vei fi mântuit tu şi casa ta.” (Faptele apostolilor 16,31) Sfântul apostol Petru întăreşte cele spuse când zice: „În nimeni altul nu este mântuire: căci nu este sub cer nici un alt Nume dat oamenilor, în care trebuie să fim mântuiţi.” (Faptele apostolilor 4,12) Iar Domnul Hristos, autoritatea supremă în ceea ce priveşte adevărul şi mântuirea noastră, rosteşte

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

solemn următoarea poruncă: „Aveți credință în Dumnezeu, și aveți credință în Mine.” (Ioan 14,1) Cine poate ignora aceste lucruri conștient și să trăiască veșnic? Nimeni nu poate face lucrul acesta. De aceea te îndemn, dragul meu cititor, să îți îndrepți privirea chiar acum către Pruncul sfânt care S-a născut în Betleem pentru tine, pentru mine și pentru noi toți. Nu avem altă salvare pe acest pământ de a scăpa de neputințele noastre, de suferințele noastre, de nedreptate, boală sau nefericire, decât încrederea în Cel care S-a coborât din Cer, suferind cu noi și murind pentru noi, ca să ne poată arăta drumul sigur spre fericire veșnică împreună cu toți cei mântuiți. Vrei și tu să fii printre aceștia? Urmează-L pe Iisus și împrietenește-te cu cei care, ca și tine, urmăresc același lucru. Fă o înțelegere cu Dumnezeu și încheie un legământ cu El conform Sfintei Scripturi. Predă-te Lui din toată inima și El te va mântui.

O ilustrație provenită din înțelepciunea japoneză, povestește despre un mare prinț care, la aniversarea zilei sale de naștere, a primit din partea unei delegații străine o frumoasă pasăre măiastră. Darul acesta l-a încântat foarte mult. Prințul, a luat pasărea și a introdus-o într-o strălucitoare colivie de aur. Apoi a așezat colivia în camera de zi a palatului împărătesc. A dat poruncă îngrijitorilor să se asigure că nimic nu lipsește din ceea ce și-ar dori această pasăre. Cu trilurile ei încântătoare, pasărea fermecată a devenit în curând principala atracție a prințului. Acesta a ajuns să o iubească foarte mult, încât primul lucru pe care îl făcea atunci când se scula dimineața, era să meargă să vadă ce face minunata pasăre și să asculte cântecele ei fermecătoare care îl umpleau de pace, bucurie și fericire.

Mult timp a trecut în felul acesta până într-o zi când, sculându-se dimineața, nu a mai auzit frumoasele cântece care umpleau văzduhul și făceau să răsune ecoul trilurilor ei prin grădinile înmiresmate de florile multicolore și parfumate ale palatului. Mergând grăbit în camera de zi a palatului său, a descoperit că pasărea măiastră era foarte tristă. Neputând suporta nefericirea ei, prințul a întrebat-o cerându-i în grabă să spună dacă îi lipsește ceva sau dacă are nevoie de ceva, promițându-i că va da ordin să i se împlinească îndată orice dorință ar fi avut? Dar pasărea i-a explicat că în palat nu ducea lipsă de absolut nimic și că nu avea nevoie de ceva anume. Tristețea ei se datora unui alt motiv mult mai profund. Trecuse ceva timp de când ea fusese prinsă în pădure și adusă la palat, iar suratele ei, neștiind nimic despre ea, își făceau griji, poate plângând-o, crezând că a murit. Dacă mă iubești cu adevărat - a zis pasărea măiastră prințului - trimite pe cineva în pădurea fermecată să anunțe neamul meu și pe surorile mele că eu nu am murit, ci că sunt bine și mă aflu într-o frumoasă colivie de aur, în camera de zi a palatului tău.

Pentru că o iubea foarte mult, prințul a mers personal până în pădurea indicată de pasărea fermecată, i-a căutat suratele și, când le-a găsit, le-a anunțat că într-adevăr sora lor nu a murit ci se află în cele mai bune condiții la palat. Când surorile ei au auzit vestea aceasta, una din ele a cazut moartă la pământ. Întristat, prințul s-a întors la palat. Cum l-a zărit, pasărea măiastră l-a și întrebat: Hei, prințe, ce ți-au spus suratele mele? Mâhnit, prințul i-a relatat întâmplarea. Auzind că sora ei cea mai bună a murit, pasărea din colivie a căzut și ea moartă la pământ. Nedumerit de cele petrecute și foarte întristat, prințul s-a apropiat greoi de colivie, a deschis încet ușița și a luat pasărea măiastră în mână. Ce putea să mai facă cu o pasăre moartă? Cu durere, prințul s-a uitat la ea pentru ultima oară. Apoi a deschis larg ferestrele palatului și, cu un gest scurt, a aruncat pasărea pe fereastră. În momentul acela, pasărea și-a întins aripile și, plină de voioșie, s-a rotit în jurul ferestrei stigând către prinț: Hei prințe, sora mea, prin moartea ei, m-a învățat cum să scap din colivie!

Și noi suntem prinși cu toții în colivia suferinței și morții acestui pământ care a devenit un imens cimitir. Dar Iisus, ca frate al nostru mai mare, a coborât în această lume ca un copil al oamenilor, a crescut aici, a trăit aici, a suferit cu noi și a murit ca noi. Însă a treia zi, după Scripturi, a înviat ca să ne arate singurul drum și singura cale de scăpare din această închisoare a morții. Cuvintele Lui rasună cu putere până azi: „Eu sunt calea, adevărul și viața. Nimeni nu vine la Tatăl decât prin Mine.” (Ioan 14,6)

Dragul meu prieten, primește-L pe Iisus chiar acum in inima ta. Lasă-L să Se nască iar în locul acela călduros din sufletul Tău. Dacă vei face așa, colivia unde ai trăit până acum va rămâne doar o amintire. Dacă vei face așa, viața ta va înflori în veșnicii. Dacă vei face așa, nu va mai conta prezentul, va conta doar viitorul. Iar acesta va fi luminos, plin de speranță și încredere în Cel care a trecut înaintea ta pe unde treci tu și a învins greutățile, suferința și moartea. Da, El îți va da în dar viața veșnică. Lăudat fie Numele Său în veci. Amin!

-sfârșit-

Te confundă lumea cu Isus?

- o povestire adevărată -

trimisă de **Emilia Dinescu**

Cu câțiva ani în urmă, un grup de oameni de afaceri mergeau la o convenție regională de vânzări, în Chicago. Le promiseseră soțiilor că se vor întoarce acasă la timp pentru cina de vineri seară. În goana lor, cu biletele și servietele în mână, unul dintre ei a răsturnat din greșeală o masă pe care erau expuse mere. Acesteau s-au împrăștiat de jur împrejur. Fără să se oprească sau să se uite în urmă, ei au reușit să ajungă la timp la avion și să se îmbarce înainte de a se închide ușile.

Cu excepția unuia, care s-a oprit, a respirat profund, și-a ascultat simțămintele și i s-a făcut milă de fata al cărei stand de mere a fost răsturnat. Le-a spus tovarășilor săi să plece fără el, le-a făcut cu mâna și l-a rugat pe unul din ei să o sune pe soția lui când ajunge la destinație și să îi explice cauza întârzierii sale. Apoi s-a întors la terminal, acolo unde merele erau împrăștiate pe jos.

Și a fost mulțumit de decizia luată.

Fata de șaisprezece ani era complet oarbă! Plângea încet, lacrimi de frustrare îi curgeau pe obraji, în timp ce, neajutorată, bâjbâia căutând merele împrăștiate pe jos. Lumea trecea nepăsătoare: nimeni nu se oprea, nimănui nu-i păsa de necazul ei.

Omul de afaceri a îngenuncheat lângă ea, a strâns merele, le-a pus înapoi pe masă și a ajutat-o să aranjeze standul. În timpul acesta și-a dat seama că multe dintre mere fuseseră lovite și strivite, și pe acestea le-a pus într-un coș separat.

Când a terminat, a scos portofelul și i-a spus fetei:

-Poftim acești 40 de dolari pentru pagubele pe care ți le-am provocat. Ești OK?

Si ea, cu lacrimi în ochi, dădu din cap afirmativ… iar el a continuat:

-Îmi pare rău și sper că nu ți-am distrus complet ziua.

Și în timp ce omul de afaceri se îndepărta, adolescenta uimită l-a strigat:

-Domnule!

El s-a oprit și a privit în ochii ei orbi… iar ea a continuat:

-Sunteți Isus?

S-a oprit din mers, întrebător. S-a întors spre ea și a spus:

-Nu, nu sunt deloc ca Isus, El este bun, amabil, grijuliu, iubitor și nu ar fi răsturnat niciodată standul tău.

Fata a dat din cap și spuse:

-Vă întreb pentru că m-am rugat ca Isus să mă ajute să strâng merele. El v-a trimis pe dumneavoastră să mă ajutați, deci sunteți ca El – doar El știe cine e dispus să împlinească porunca Sa. Vă mulțumesc că ați ascultat chemarea Lui.

Omul de afaceri s-a îndreptat agale către avion, cu o întrebare care îl măcina pe dinăuntru: „Sunteți Isus?"

Vă confundă lumea cu Isus? Ar trebui, nu? Ar trebui să ne asemănăm atât de mult cu Isus, încât într-o lume oarbă la iubirea, viața și harul Lui, oamenii să nu vadă diferența dintre noi și El.

Dacă pretindem că Îl cunoaștem, ar trebui să trăim, să umblăm și să acționăm așa cum ar face-o El. A-L cunoaște pe El înseamnă mai mult decât a cita versete biblice și a merge la biserică. Înseamnă a trăi Cuvântul Său în viața de zi cu zi.

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Alimente care favorizează sănătatea aparatului digestiv

-ultima parte-

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Boli ale aparatului digestiv

Unele dintre ele nu am ştiut că fac parte din categoria bolilor aparatului digestiv ca de exemplu:

- *aftele bucale* - care apar datorită lipsei de fier, vitamina B, a unei alergii alimentare, a unui sistem imunitar slăbit sau a stresului.

- *halitoza* - respiraţia urât mirositoare - datorată unei igiene necorespunzătoare, o digestie insuficientă, constipaţie, consum de alcool, tutun

- *cariile dentare* - sunt bacterii care se înmulţesc foarte mult în prezenţa zahărului şi afectează dinţii.

- *gingivita şi periodontita* - ambele au legătură cu gingiile, care se inflamează şi se pot retrage din jurul dinţilor, dacă nu sunt tratate corespunzător şi la timp!

- *inapeneţa* - lipsa poftei de mâncare, poate fi datorată unei boli cum ar fi cancerul.

- *dispepsia* - se mai numeşte şi indigestie - datorată unei diete nesănătoase şi a unor obieiuri de alimentare nepotrivite (de ex. mâncatul prea mult, combinaţii nesănătoase, etc.). Ele pot fi şi semnalul unei boli grave, dacă aceasta persistă.

- *gastrita* - poate fi clasificată în gastrită acută, cu debut brusc, şi cronică, cu evoluţie de lungă durată. O noţiune similară gastritei o reprezintă şi gastropatia, ce semnifică o afectare a celulelor mucoasei în urma contactului cu agenţi chimici iritativi (antiinflamatoare, suc biliar, alcool etc.); diferenţa acestor entităţi se face pe baza anamnezei şi a examenului histopatologic din biopsia prelevată din stomac. Majoritatea formelor de gastrită sau gastropatie sunt uşoare şi se tratează prin schimbarea stilului de viaţă şi a alimentaţiei, precum şi prin medicamente ce scad aciditatea sucului gastric.

- *Ulcerul gastro-duodenal* se numără printre cel mai des întâlnite boli ale sistemului digestiv, declanşându-se când secreţiile gastrice, care conţin acid clorhidric şi pepsină, irită şi deteriorează mucoasa stomacului. Ulcerul poate apărea fie la nivelul stomacului, fie la nivelul mucoasei intestinului subţire superior (duodenului). În majoritatea cazurilor, ulcerul apare în urma prezenţei în organism a bacteriei Helicobacter Pylori, precum şi în urma abuzului de medicamente antiinflamatoare nestroidiene (aspirina). Bineînţeles, aceştia nu sunt singurii factori care cauzează ulcerul: fumatul, consumul excesiv de alcool, antecedentele de ulcer în familie, stresul şi consumul de alimente foarte picante contribuind, de asemenea, la apariţia acestei afecţiuni neplăcute.

- *Reflux gastroesofagian* - După gastrită şi ulcer, refluxul gastroesofagian (sau arsurile la stomac) rămâne una dintre cele mai neplăcute boli ale sistemului digestiv şi apare când acidul gastric ajunge din stomac în esofag, iritând mucoasa esofagiană. Simptomele care însoţesc refluxul gastroesofagian sunt senzaţiile de arsură în piept şi/sau stomac, răguşeala, regurgitaţiile alimentare şi acide, durerile în gât şi tusea seacă persistentă, care apare în special noaptea. fumatul, consumul de băuturi carbogazoase, alcool, cafea, condimente şi alimente iuţi (ceapă, usturoi, ardei iute), alimente care amplifică hiperaciditatea gastrică (prăjeli, citrice, roşii, grăsimi, ciocolată, sosuri grele etc.). Se recomandă o alimentaţie bogată în cereale integrale, ghimbir (antiinflamator natural) şi fructe – în special banane, care echilibrează secreţia de acid gastric. De asemenea, sunt necesare mese de 3-4 ori pe zi, în cantităţi mici şi echilibrate din punct de vedere nutriţional. Bineînţeles, se vor elimina complet principalii factori care declanşează şi acutizează boala de reflux gastroesofagian.

Cum putem să le evităm?

Alimentaţia este "combustibilul" aparatului digestiv, în consecinţă este foarte important să oferim "carburantul" potrivit "uzinei" noastre.

Astfel, pentru a avea o digestie bună, este nevoie să observăm ce alimente sunt benefice, şi

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

ce alimente nu ne ajută cu nimic, ba chiar ce alimente să evităm, dacă vrem să ne bucurăm de un aparat digestiv sănătos.

Alimente care favorizează sănătatea aparatului digestiv

În primul rând trebuie să specificăm importanța fierului, a vitaminelor, folaților pentru un stomac cât mai sănătos.

Iată câteva alimente care ne ajută să avem o sănătate bună:

Merele - reglează activitatea intestinului și echilibrează flora intestinală, datorită conținutului de pectină (fibră solubilă), ajutând astfel în cazuri de halitoză.

Morcovii - ajută la igiena dinților

Kiwi - oferă folați și vitamina C, ambele întărind sănătatea gingiilor

Lămâia și ierburile aromatice - pregătesc stomacul pentru digestie

Conopida - cea mai delicată și digerabilă dintre verze, conține mici cantități de , carbohidrați și proteine, provitamina A (betacaroten), vitaminele B, C, E, este bogată în potasiu și săracă în sodiu. Conține de asemeni, calciu, magneziu, fosfor. De asemeni, conține oligoelemente: crom, zinc, mangan, cupru, seleniu. Conopida este foarte bogată în fitochimice anticancerigene, adică elemente care previn apariția cancerului. Este la fel de folositoare consumului în cazul în care există boli digestive (gastrită, ulcer, dispepsie, constipație, colită, diverticuloză). Aici trebuie să menționăm consumarea în cantități prooporționate, întrucât poate produce o stare de greutate cauzată de fiere și dispepsie, în cazul coleitiazei (pietre la fiere) și de asemeni, poate produce flatulență intestinală, la persoanele cu această predispoziție, datorită conținutului de celuloză.

Papaya - mai este numit și "pepene tropical" datorită cantități mari de apă pe care o are, deși fac parte din categorii diferite. Este bogat în nutrienți producători de energie, are un conținut ridicat de vitamine, în special Vitamina A și C. Există și vitamina B, în cantități mici. Este bogat în potasiu, conține de asemeni calciu, magneziu, fosfor și fier. Papaya este recomandată pentru boli ale stomacului, ulcer, dispepsie biliară, pancreatită cronică, boli intestinale, paraziți intestinali, boli ale pielii.

Zucchini - este foarte similar castravetelui și este foarte plăcut în combinație cu roșia. Are puțin betacaroten, grăsimi, sodiu, calorii, are 1,16% proteină. Are proprietăți emoliente și de calmare și este ușor diuretic. Este recomandat în diferite cazuri: dispepsie, gastrită, intestin iritabil, colită, pierderea greutății.

Orzul - are un procent de proteine mai mare decat grâul (12,5%), însă mai puțin gluten, conține carbohidrați sub formă de amidon. Este cel mai digerabil dintre cereale, conține vitamine (A, C, E, B1, B2, B12), minerale (fosfor, magneziu, fier, zinc, etc) și fibre. Orzul este indicat în boli digestive, boli intestinale, prevenind apariția coonstipației, și gastritei.

Măslinele - sunt un fruct, existența sa fiind cunoscută din cele mai vechi timpuri. Sunt foarte bogate în grăsimi, deci în calorii. Este de asemeni bogat în proteine, conținând toți aminoacizii esențiali, bogat în vitamine - A, B, E și minerale (calciu, potasiu, fier, fosfor, sodiu). De la coajă, până la pulpă și chiar sâmbure, toate au proporietăți benefice pentru creșterea apetitului sănătos, în lupta contra constipației, golirea vezicii biliare.

Acestea sunt doar câteva dintre legumele și fructele pe care dacă le consumăm, ne ajută să restabilim echilibrul în organismul nostru.

Dacă vrem să ne bucurăm de un aparat digestiv sănătos, să ne luăm timp să învățăm ce este bun pentru organismul nostru, să folosim mai multă hrană crudă (legume, fructe, oleaginoase, seminte) - până la 70% din farfurie și mai puțină hrană gătită (30%), întrucât prin fierbere timp îndelungat se pierd din proprietățile alimentelor (cu excepția leguminoaselor, care au nevoie de fierbere pentru a se desface proteina).

Hrana mai puțină, dar de calitate este mai de dorit, întrucât organismul are nevoie de o cantitate maximă echivalentă cu ambii pumni ai noștri! Ceea ce este peste, se numește surplus, îngreunează activitatea organismului și se depune sub formă de grăsime. Această grăsime, pe lângă faptul că devine inestetică, provoacă dezechilibre în organism.

Postul își are rolul său în digestie, întrucât pe lângă faptul că ne oferă ocazia să ne curățim organismul, ne ajută să ne limpezim mintea, și să ne concentrăm pe ceea ce este cu adevărat important în viață!

În momentul digestiei, să evităm stresul, care duce la îngreunarea procesului, printr-o circulație greoaie a sângelui, să ne concentrăm pe gânduri bune, o melodie plăcută care să ne ajute să mâncăm "în tihnă"!

Până la următorul articol, vă dorim să vă bucurați de un stomac sănătos, vă îndemnăm să vă faceti timp pentru post dar și să vă luați timp pentru cunoaștere, care reprezintă "hrana sufletului"!

-sfârșit-

În an de Centenar, „Diferiți, dar egali”

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Am fost normal până când am interacționat cu persoanele cu dizabilități. Nu doar o dată persoane nevăzătoare m-au întrebat ce handicap am. Deși am mici defecte de vedere și de postura a corpului, dizabilitatea mea este mai mult sufletească și spirituală. Așadar, am conștientizat handicapurile mele după ce am intrat în contact cu persoanele cu dizabilități. Toți oamenii au o dizabilitate, mai mult sau mai puțin evidentă, recunoscută legal sau nu. Problema este atunci când nu este conștientizată. Conștientizând dizabilitatea ta, îi poți accepta și înțelege mai ușor pe cei cu dizabilități vizibile. Mulțumesc persoanelor nevăzătoare care m-au întrebat despre handicapurile mele.

Prin prisma apartenenței Asociației „Ridică-te și umblă” la CNDR am participat la discuții despre nevoile persoanelor cu dizabilități și am ascultat dificultățile prin care trec părinții care au copii cu asemenea probleme. Mi-am dat seama de nivelul lipsei de informare și de înțelegere cu privire la persoana cu dizabilități în cadrul învățământului românesc, fără excepție, oameni din Minister, profesori, elevi și părinți deopotrivă. Totodată am fost trist când am citit Strategia de educație parentală[1] a Ministerului Educației Naționale pentru următorii șapte ani și n-am găsit nicio referire la aspecte de drepturi și libertăți fundamentale privind acceptarea, integrarea celor 63.300[2] de copii cu dizabilități care au probleme reale și fundamentale ca de exemplu cea de acces la educație. Numai conștientizând dizabilitatea ta poți înțelege cu adevărat dizabilitatea celuilalt. Am obiectat în scris Ministerului despre aceasta lipsă de perspectivă și simțeam că noi mai puteam face ceva.

Dumnezeu când are un plan special, creaza oportunități. Felicit Liceul Teoretic Mihai Ionescu din București care prin inițiativa consilierului școlar Emanuela Georgescu a ajutat asociația noastră să pună în practică proiectul pilot „Diferiți, dar egali” – prin care se dorește informarea și conștientizarea elevilor, profesorilor și părinților în ceea ce privește persoanele cu dizabilități, nevoile și particularitățile acestora. Astfel, în perioada 19-21 noiembrie 2018 echipe de câte trei persoane, respectiv un nevăzător, o persoană cu dizabilitate locomotorie și un însoțitor, au fost profesori pentru o zi. În total 15 persoane cu handicap au împărtășit elevilor I-VIII povestea de viață, modul în care dizabilitatea le afectează felul de viață, dar mai ales cum fac față provocărilor cotidiene. Au captivat atenția elevilor, le-au stârnit curiozitatea și întrebările, au impresionat foarte plăcut, și s-au simțit excepțional. Elevii au povestit acasă, iar mulți părinți ne-au contactat, ne-au mulțumit și au invitat persoana cu dizabilități în proiectele lor de la serviciu.

Petra Iuliana Pintelei, profesor pentru o zi declara după terminarea orelor: „M-am simțit foarte bine, copiii au fost așa de receptivi, de curați, așa de buni la suflet și de buni cu noi și curioși să afle cât mai multe. Și copiii cei mari la fel chiar. Deși spuneam că m-am intimidat puțin în fața celor mari și mă așteptam poate la mai multă reticență și respingere, dar nu, au fost extrem de calzi. Și profesorii, de asemenea. Chiar am simțit că am împărtașit ceva și că, parcă, am fost „conectați”. A fost o energie foarte frumoasă.” Fie ca aceste legături emoționale să sporească tot mai mult!

În urma implementării cu succes a proiectului ne dorim ca să îl multiplicăm în cât mai multe unități de învățământ. Deja, pe 26 noiembrie viitorii asistenți sociali ai Universității Adventus au beneficiat de proiectul „Diferiți, dar egali”. Urmează și alte școli, licee și universități. Și în încheiere să știi că și tu poți fi profesor pentru o zi.

În an Centenar, de ziua românilor – 1 decembrie, dar și de ziua persoanei cu dizabilități – 3 decembrie, vă urez să vă dea Dumnezeu mulți ani!

-sfârșit-

Notă:
[1] https://media.hotnews.ro/media_server1/document-2018-06-12-22504443-0-strategia-nationala-educatie-parentala.pdf
[2] La 30.06.2018 în România sunt înregistrați 63.300 de copii cu dizabilități. http://anpd.gov.ro/web/transparenta/statistici/trimestriale/

GARAJUL IUBIRII

Ai venit la mine când nu te așteptam iubire
Fără să mă întrebi dacă te primesc la mine,
Mi-ai intrat în suflet ca o floare îmbobocită
Când ai plecat mi-ai lăsat doar una ofilită.

Ai intrat în suflet ca un foc mare, mistuitor,
Lăsându-mi la urmă doar un mare gol,
Luând cu tine toate clipele frumoase
Rămânându-mi doar amintirile dureroase.

Inimă de ce primești iubirea de fiecare dată
De ce te lași mereu de ea incendiată?
Inimă, tu care ești o casă de iubire,
De ce îți bați joc mereu de mine?

Popescu Nicoleta
Argeș

RUGĂ

A fi om e lucru mare
Rog să-mi dați puțină ascultare
În aceste zile de sfântă sărbătoare
Ne rugăm la Dumnezeu cu răbdare.

Dă-ne, Doamne, sănătate
Zile pline de sărbătoare
Ne rugăm pentru iertare
Cu smerenie cerem mântuire.

Fă-ne buni cu tact și răbdare
Ocrotește-ne cu disperare
Nu ne pedepsi, ci iubește-ne, îți cer
Curat ca lacrima ce pică din cer.

Cidem Narcis Brâslașu
Constanța

O, DOMNUL MEU!

Inima mea e plină de slavă și bucurie!
Când răsar primele raze de soare
Pe fereastra camerei mele!
Tu ești prezent în natură, în frunze,
În mii și mii de flori!
În munții, în văi, în ape curgătoare
Vântul care adie vorbește despre Tine
Păsările pe Tine te preamăresc!
Prin toate mărețiile acestea
Le faci viața mai frumoasă!
Ce mult ne iubești pe noi păcătoșii!
Cea mai mare dragoste pentru noi
Ne-ai arătat prin Fiul Tău Isus
Care a suferit pe Crucea de pe Golgota!
A vărsat sângele sfânt!
Fiecare suflet ar trebui
Să Te cunoască pe Tine
Și să Te iubească!
Eu sunt o furnică în acest univers
Un biet călător pe acest pământ
Ajută-mă în fiecare zi a vieții mele
Să Te slujesc și să Te slăvesc
Aici, pe pământ, și în cer!

Balint Eniko

Talentul... nu cunoaște handicap!

UN GEST FRUMOS

Mai zilele trecute așteptam autobuzul în stație,
Având câte o geantă în fiecare mână.
M-am urcat, dar în autobuz era mare aglomerație,
Ca la sfârșit de săptămână.

Şi un lucru important mi s-a întâmplat,
O domnișoară de pe locul ei s-a ridicat.
Eu am crezut ca ea vrea să coboare,
Dar nu, ea a stat până unde am coborât noi în picioare.

E adevărat că fără vedere, viata e grea,
Dar prin gestul ei, lumea din jurul meu nu mi se pare atât de rea.
Era în autobuz atâta lumea
Şi îmi pare rău că nu i-am aflat al său nume.

Prin intermediul Facebook-ului şi al acestor rânduri,
Îi transmit cele mai bune urări şi frumoase gânduri.

Matache Rădoi
Roata de Jos - Giurgiu

IARNA

În sfârșit a venit iarna
și ninge ca-n poveștile lui Andersen
aleargă copii prin zăpadă
trasând cu sania un semn.

Ce bine cânta Dolănescu
cu fiul său Ionuț și cu Maria
”ninge ninge peste țară
sărbătorile vin iară!”.

Întotdeauna Iarna e frumoasă
Doar Crivățul ne e dușman
dar ca să ai iarna lemne destule
adună frățioare, ban pe ban.

Că, uite și Dorel e vesel
în fiecare zi de zor el asfaltează
chiar dacă după banii irosiți
câte un cetățean sau doi oftează...

Asfaltul poate va crăpa
după-amiază, până seara
ce, n-a zis bine nea Traian?
Băi vere, Iarna nu-i ca Vara...

Dar nu-i nimic, ninsoarea cade
copiii, ce frumos se joacă!
Parlamentarii pleacă în Maldive
iar ursu’ trece / câinii latră!...

Cucu Mitică
Botoșani

CRIZA

Trăim haotic într-o lume cu timpul comprimat
Alergând zi de zi după un strop de fericire.
Uitând să mai zâmbim, cu suflet zbuciumat
E criză o spunem neîncetat, e criză de iubire.

Strivim ca pe o floare vise nerostite
Speranța zace rătăcită în filele dintr-o carte
Ne amăgim ani gustând din amintirile trăite
E criză peste tot, criză mare de bunătate.

Plasa întunericului peste sufletele noastre coboară
Uităm de frați, de surori, uităm părinții triști
O lume rece, prieteni falși ne înconjoară
E criză mondială, trăiești de parcă nu exiști.

Cuibărită într-un colț al inimii din noi
Trăiește vie pentru fiecare credința
Flacără arzând ne înalță din noroi
Credința ne întărește și alungă suferința.

Trăim haotic rătăcim pe căi străine
Luptând cu criza dureroasă de sentimente.
Mă întreb în gând, te intreb Doamne ce va fi mâine.
E criză, criză de iubire, nu de alimente.

Vali Fencea
Ciutelec-Bihor

CRĂCIUNUL IAR A SOSIT

pentru: Nicula Mariana, Fizi Elena cu familia Buligan: Floricica, Martin, Mirela și Tănase Adina.

Uite ce frumos ninge,
Zăpada cade din cer,
De zăpadă acoperit pământul,
Iar a sosit Crăciunul.

Copilașii se joacă sus pe deal,
Săniile sunt trase de cai,
Bradul e împodobit cu stele,
Iisus S-a născut într-o iesle,

Pomii încărcați de zăpadă,
E ger afară și e frig,
În sobă arde focul,
Tinerii vin cu colindul,

Casele gătite de sărbătoare,
Creștinii pregătesc mese alese,
Colindele răsună duios,
Astăzi S-a născut Hristos,

E bucurie în fiecare an,
Toți sunt fericiți,
Crăciunul e iubire,
Dăruiește multă împlinire,

Oamenii la biserică vin,
Crăciunul este bucurie,
Copiii și îngerii cântă în cor,
S-a născut un Mântuitor.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

ROȘU, GALBEN ȘI ALBASTRU

Întunericul, hrănit din belșugul bolnav
al nepăsării
Încearcă, tot încearcă, șiret și abil,
Să umbrească SOARELE
Dintre Carpați și Marea
Neagră,
... Deocamdată, n-a reușit mare lucru ...
Energia prietenoasă a Rugăciunii
A trimis și trimite vulturii de
Lumină, de pază,
La granițele sufletului românesc!.
Atenție, însă!...
Nici măcar o țară,
- nu va fi veșnică - și liberă -
fără IUBIRE, purtată pururi, de toți,
în gândurile sacre
ale inimii,
fără luptă și, repet, IUBIRE!!

Nicu Popcov
București

ZILELE MELE

Când mai bune,
când mai rele,
așa sunt zilele mele,
uneori pot fi gri,
uneori roz ele vor fi.

E ca la loz în plic,
Depind de ea un pic,
uneori starea poate fi bună,
până nopțile mi se adună...

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

FECIOARA MARIA

Era așa gingașă tânăra fecioară
cu fața'mbujorată, plină de sfială.
Abia-i auzea-i pasul, de-atentă ce mergea...
cu greu ridica ochii, cu Iosif când vorbea.

Credința ei curată în Dumnezeu era,
cu vorbe dulci adesea la Domnul se ruga,
știa Scriptura bine și-adesea medita...
și iată: că Dumnezeu de Maria se-ndura.

Îngerul Gavril la ea a intrat și-a zis:
-Plecăciune ție…Domnul m-a trimis
binecuvântată ești mare har ți-a dat
îndurare înaintea Lui, Tu ai căpătat!

Tu vei naște-un Fiu, îi vei spune Isus.
Duhul Sfânt te v-a umbri de sus.
Fiul lui Dumnezeu, El se va numi
puterea Celui Prea-înalt te va umbri.

Foarte tulburată, a fost-atunci Maria
înțelegând că ea va naște pe Mesia,
sufletul ei a mărit pe Dumnezeu
crezând că El este Mântuitorul ei!

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii”

BETLEEM

Acolo, în iesle
Un Prunc Se naște.
Prin El, universul
La Viață renaște!

Dumitru Nicolae Albu
Craiova

UNIREA

De UNIRE când aude
Orice inimă tresare,
Cum răsare vârful ierbi
După zori la primul soare.

E UNIREA, așteptarea,
Ce-a rodit din mugur-vis,
Întâi creangă peste MILCOV,
Apoi codrii în munte s-au închis;

Cheamă DECEBAL din trunchiuri
Și TRAIAN din rădăcini,
Cât ARDEALUL cu MOLDOVA,
Frați se află în vecini.

Și cât ȚARA ROMÂNEASCĂ,
A fost VATRA lui MIHAI,
Despre care zice versul,
”Că sărea pe șapte cai!”

De pe culmi la malul MĂRII,
Din DOBROGEA în OAȘ,
Dăinuie un singur cuget
De Român și de urmaș;

Nu e piept care nu simte
Azi ce-i dorul românesc,
El, făcu UNIREA noastră
În pământul strămoșesc.

Laura Vega
Râmnicu Vâlcea

ÎN OCHII MEI, DOAR LUMINĂ

Doamne, în fiecare dimineață
îmi dai o felie de pâine
unsă cu un strat gros de lumină
și eu nu mă satur să mușc din ea,
apoi adun toate firmiturile căzute pe jos
ca pe niște perle desprinse dintr-o rochie de mireasă,
în care luna își răsfață gleznele
printre foșnetele de îmbrățișări pătimașe ...

Doamne, în ochii mei nu mai încape nimic,
de aceea năvălesc păsările în jurul gâtului meu,
caută o spărtură ca să între în mine
ca niște dinți de cer,
înfiorându-mi carnea flămândă.

Cum aș putea să nu mă înalț,
când eu îmi găsesc liniștea în apele tale
la fel ca un prunc la sânul mamei?!

Magdalena Dorina Suciu

POEZIE DE CRACIUN!

Înainte, de Crăciun
Foarte serios vă spun
Oamenii se bucurau.
Și cu toții-n cor cântau:
-Astăzi S-a născut Hristos.
Mesia chip luminos!

Astăzi, lumea s-a schimbat.
Cică s-a modernizat
Oamenii de astăzi spun:
-Ura, vine Moș Crăciun!

Dacă Moș Crăciun chiar vine
Bănuiesc că-i foarte bine
Totusi, e ceva ciudat:
Cu Hristos ce s-a-ntâmplat?

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

.....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori.....

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 28 de ani, fac masaj anticelulitic şi de relaxare, la mine acasă. 30 min / 25 lei. Pot să fac masaj şi acasă la doritor, dacă doritorul este din oraşul Sibiu, tariful fiind de 50 lei pentru 30 min (negociabil). Caut şi un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Nelu

Vând cărucior electric care te ridică în picioare. Căruţul e cu deplasare şi antrenare manuală. Preţ 2.700 Lei (Roni) Tel. 0722-646061

Deaconescu Adrian Dorel

Vă rog frumos să mă ajutaţi, rog frumos urgent ca să fiu sprijinit urgent pe cale financiară, materială, căci nu mai am pe nimeni. Casă nu, masă nu, familie nu, nu mai am pe nimeni. Cont RO57CECEHD0208 RON 0335058 BANKA CEC Hunedoara. Tel. 0774-042022

Cornelia

Vând scuter electric, cu trei roţi, pentru persoane cu handicap. Scuterul se prezintă într-o stare foarte bună de funcţionare. Preţ: 2.200 lei, negociabil. Pentru mai multe detalii sunaţi la nr. 0767-071721

Familie tânără

Familie tânără azs, cu doua fetiţe, suntem doritori să îngrijim la domiciliul nostru o domnişoară sau doamnă cu dizabilităţi fizice. Suntem din judeţul Giurgiu, la o distanţă de 55 km de Bucureşti. Nr. mobil: 0769-761419 şi 0765-787461.

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

.....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei.....

IMPORTANT !

La sfârşitul anului 2017, un reprezentant al Poştei Române m-a anunţat că, începând cu 1 ianuarie 2018, trebuie să plătesc TVA la expedierea revistei prin poştă. Aceasta s-a rezolvat!

Însă în prima parte a anului 2018, tot de la poştă m-au anunţat că, începând cu 1 mai 2018, expedierea pe poştă s-a mărit de la 0,90 lei, la 1 leu!!! Iar dacă la aceasta adăugăm costurile tipăririi, etichetele autoadezive, etc., etc., acest lucru înseamnă cheltuieli şi mai mari pentru expedierea revistei în format tipărit.

În plus, tipograful m-a anunţat că începând cu acest număr, dată fiind scumpirea materialelor necesare tipăririi, va trebui să mărească şi preţul tipăririi.

După cum unii dintre voi ştiţi, revista o trimit deja de mulţi ani şi în format electronic, prin e-mail, mai exact zis în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) şi un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer, smartphone, tabletă, etc.). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiţi mai mulţi dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveţi computer, smartphone, tabletă şi acces la internet, trimiteţi-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu adresa de e-mail, astfel încât să o puteţi primi şi pe e-mail, în format electronic, digital.

Subliniez: <u>toţi cei care îmi veţi da adresa de e-mail veţi primi revista şi în format tipărit şi în format electronic!</u> Momentan, mulţi dintre voi o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau şi altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveţi acces la internet, sunteţi şi persoane care o citiţi numai voi şi nu aveţi nevoie de ea şi în format tipărit, încercaţi să o primiţi numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite şi neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an (calcule actualizate):

- *100 reviste netipărite şi neexpediate – 2.400 lei / an (24.000.000 lei vechi / an);*
- *200 reviste netipărite şi neexpediate – 4.800 lei / an (48.000.000 lei vechi / an);*
- *300 reviste netipărite şi neexpediate – 7.200 lei / an (72.000.000 lei vechi / an);*
- *400 reviste netipărite şi neexpediate – 9.600 lei / an (96.000.00 lei vechi / an);*
- *Etc.*

Până acum, 187 prieteni, înţelegând nevoia mare de a face economii, au renunţat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic. Dacă cei care puteţi face aceasta, nu reacţionaţi, există riscul ca revista să apară doar din două în două luni sau... să nu mai apară deloc!!!

Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimati acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificaţi şi adresa postală la care primiţi în momentul de faţă revista tipărită.

În plus, în felul acesta, prin economiile realizate împreună, creăm posibilitatea de a trimite la şi mai mulţi semeni de ai noştri revista în format tipărit şi care nu o pot primi în format digital. Aştept să îmi trimiteţi adresele poştale sau de e-mail ale celor pe care îi cunoaşteţi, care au o dizabilitate şi care acum nu primesc revista.

Vă mulţumesc!

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Încă de la începutul apariției revistei, am primit cu mare bucurie sugestia unora dintre voi de a exis-ta o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre şi cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Cine poate să se roage pentru mine că trec printr-o încercare grea şi am nevoie de rugăciune şi ajutor material, hrană şi lemne pentru iarnă. Cine poate să mă ajute să sune la numărul de tel. 0734-750257. Vă mulţumesc în Numele lui Dumnezeu fraţi, surori şi prieteni din revista "ÎMPREUNĂ". Mă numesc Iordache Ionel Marius Satul Viişoara, Str. Crângului nr. 274, Com. Cobadin, jud. Constanţa, cod 907069.

Iordache Ionel Marius

Să ne rugăm neîncetat pentru tinerii noştri, copii al lui Dumnezeu, care s-au depărtat în vârtejul lumii acesteia. Pun pe lista de rugăciune pe băieţii mei: Adrian, Radu şi Ezel, dar şi pe Giulia, Ana Maria, Georgiana, Mihaela, Ariana, Laura, Cătălin, Raisa, Enoh, Vivian Melody, Lucian, Octav, Simina Delia, Misha Evelin, Lidia, Damaris, Maria, Beni, David. Vă rog să nu neglijăm rugăciunea pentru tineretul nostru (semenii noştrii). Cei care aveţi nevoie de rugăciuni (...), adăugaţi numele la lista noastră. Cu cât ne susţinem în rugăciune mai mulţi, cu atât mai bine, căci Domnul ne spune să ne rugăm unii pentru alţii. Dumnezeu a spus să cerem şi ni se va da. Să îndrăznim şi să strigăm zilnic la Domnul pentru redeşteptarea noastră şi a familiilor noastre.

Emilia Dinescu

De mai mulţi ani am câteva escare la şezut. Le-am tratat mereu, însă fiindcă trebuie să stau mult pe căruţ, nu mi se vindecă. Rog să fiu susţinut în continuare în rugăciune, atât pentru vindecarea escarelor, cât şi pentru toţi cei dragi.

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară şi în viitor.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Oare din 3.000 de primitori ai revistei, doar... atât de puţini conştientizăm importanţa şi necesitatea rugăciunii? Doar... atât de puţini înţelegem şi credem că atunci când mai mulţi se roagă, Dumnezeu lucrează? (Mat. 18:19)

Oare din cauza neimplicării să dispară şi această rubrică!

„Tot ce veţi cere cu credinţă, prin rugăciune, veţi primi."

(Matei 21: 22)

.....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial..... .....Editorial.....

continuare din pag. 2

realizarea unei dezvoltări durabile. Mai multe ţări s-au referit la dreptul la sănătate, în timp ce altele au furnizat informaţii privind dispoziţia Acoperirii universale a sănătăţii (UHC). Sănătatea a fost într-adevăr identificată ca un domeniu prioritar în planurile naţionale de dezvoltare ale mai multor ţări. Ţările au raportat despre măsurile politice de combatere a ratelor ridicate de mortalitate maternă şi neonatală şi a bolilor transmisibile, precum şi a celor netransmisibile. Preocupările legate de echitatea in sănătate sunt, de asemenea, reflectate în rapoarte.

Asigurarea unei educaţii de calitate incluzive şi echitabile – Obiectivul 4 – continuă să fie o prioritate centrală de dezvoltare în toate rapoartele ţărilor. Evaluările evidenţiază un accent pe sporirea accesului la educaţia timpurie şi la educaţia profesională. S-a accentuat necesitatea de a îmbunătăţi accesul la o educaţie de calitate pentru studenţii cu venituri mici şi pentru cei din mediul rural şi de a elimina „decalajul digital", asigurându-se că toţi studenţii au acces fiabil la internet.

Referitor la Obiectivul 11, ţările au raportat diverse strategii, planuri şi programe puse în aplicare ca răspuns la presiunile generate de creşterea rapidă a populaţiei şi de urbanizarea serviciilor publice, infrastructurii şi a mediului. În această privinţă, provocările cheie au inclus lipsa locuinţelor, creşterea preţurilor la proprietăţi, proliferarea aşezărilor informale şi vulnerabilitatea crescută faţă de dezastre, gestionarea deşeurilor şi aglomerarea şi poluarea aerului. Mai multe ţări au evidenţiat lipsa lor de capacitate în ceea ce priveşte planificarea urbană integrată şi necesitatea de a consolida datele şi monitorizarea.

România a menţionat parteneriatele cu societatea civilă şi importanţa susţinerii unui angajament semnificativ şi activ cu societatea civilă. Raportul României notează rezultatele parteneriatului dintre Ministerul Afacerilor Externe (MAE) şi Federaţia Organizaţiilor Neguvernamentale pentru Dezvoltare din România (FOND), inclusiv proiecte comune care vizează implicarea mai multor organizaţii ale societăţii civile şi a altor părţi interesate relevante în contextul cooperării pentru dezvoltare şi al Agendei.

-sfârşit-

SURSA: http://www.jurnal-social.ro/cel-de-al-treilea-raport-anual-de-sinteza-al-evaluarilor-nationale-voluntare-env/
Preluat cu permisiune

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman

Crăciunul iar a venit. E sărbătoarea cadourilor, a bucuriei, a fericirii și a iubirii. În ziua de Crăciun toți sunt împreună cu familia și cu cei dragi.

Afară ninge cu bănuți de argint. Casele și-au pus căciulițele albe și pufoase, pe horn se vede norișori de fum. Afară totul e acoperit de zăpadă albă ca laptele. E un peisaj feeric!

Casele sunt împodobite de sărbătoare, sunt gutui la ferestre, bradul așezat lângă fereastră e împodobit cu globulețe, cu beteală și cu luminițe strălucitoare, sub brad sunt așezate frumos cutiile cu cadouri. Mamele sunt în zor mare, ele așează pe masa de crăciun sarmale aburinde, cârnăciori savuroși și gustoși, piftia iar în mijlocul mesei mamele pun cozonacii galbeni ca lămâia abia scoși din cuptor. Mai pun pe masă și vinul roșu rubiniu care trebuie neapărat să fie băut. Creștinii se așează la masă mâncând cu mare poftă aceste mâncăruri delicioase și gustoase și beau vinul roșu ca rubinul plini de bucurie și de încântare. Când masa s-a terminat creștinii spun: "Crăciun Fericit!"

După așa o masă îmbelșugată bunicii le captează atenția nepoților povestindu-le despre nașterea lui Iisus și învățându-i colindele cele mai frumoase pe care trebuie să le cânte seara la biserică. Pe nesimțite a venit și seara. Creștinii merg la biserică în sănii trase de cai. Drumul este plin de zăpadă albă și strălucitoare care incintă privirea. Creștinii intră în biserica frumos împodobită. Ascultă slujba de crăciun și apoi copiii cântă cu glasurile lor cristaline, „Astăzi S-a născut Hristos, Mesia chip luminos. Lăudați și cântați și vă bucurați."

Glasurile lor cristaline transmit bucuria si fericirea. Creștinii merg la casele lor fredonând aceste colinde frumoase.

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

De ce a fost schimbarea apei în vin prima minune săvârșită de Isus când și-a început Lucrarea aici pe-acest pământ, când putea s-o înceapă înviind morții, vindecând orbii sau curățind leproșii? De ce schimbarea apei în vin, întreb?

Pentru a ne încuraja făcându-ne să înțelegem că El poate să schimbe totul în viețile noastre, oricât de imposibilă ar părea situația cu care ne confruntăm! Biblia spune: "Este oare ceva prea greu pentru Domnul?" Te întreb așadar: este ceva prea greu pentru El? Haidem să vedem...

Crezi că Dumnezeu POATE să te-ajute? Și crezi că Dumnezeu VREA să te-ajute? Dacă răspunsul dat e 'DA' îngăduie-mi să-ți spun că ai înde-ajunsă credință să miști Cerul să intervină și-n dreptul tău! Numai nu ceda!

Când i-a scos pe Israeliți din Canaan Dumnezeu nu i-a pornit pe drumul cel mai scurt înspre Canaan și le-a cerut să facă un ocol larg. De ce? Pentru că știa că de-i duce pe drumul cel mai scurt dădeau de Filisteni și ăștia erau oameni de război nu ca Israeliții care n-au fost deloc căliți în bătălie și-ar fi dat dosul în fața lor. Israeliții n-au știut de ce ocolul, Dumnezeu însă știa!

Fiecare din noi avem dorințe, deziderate, etc... Dumnezeu, în vasta majoritate a timpului, s-ar părea că nu Se grăbește să ne ajute să intrăm în posesia lor, și Doamne cât ni-e de greu, pentru că cel mai greu lucru pentru un copil al Domnului e așteptarea... s-aștepte până ce Dumnezeu lucrează!

Să nu uităm însă că Dumnezeu nu ne duce întotdeauna pe drumul cel mai scurt în locul în care tânjim s-ajungem, însă întotdeauna ne duce pe drumul cel mai bun! Și că nu ne cere să înțelegem ci să ne încredem în maniera în care lucrează!

Chiriță Alexandra
Costești – Argeș

Ți-ai ascuns lacrimile de privirea oamenilor, dar cerul ți-a văzut sufletul plângând. Ți-ai purtat durerile zâmbind, însă Dumnezeu te-a simțit. Ai îngropat griji, sentimente, doruri și lupte în tăceri pe care nu le-a auzit nimeni. Numai Dumnezeu! Oare nu-ți aude Dumnezeu gândurile și rugăciunile? Sau îți închide ușa când Îl cauți? Rămâne El surd la rugăciunile tale? Indiferent față de ce simți? De ce alegi frica în locul încrederii? De ce te îndoiești de puterea și iubirea Lui? Crede cu toată inima! Crede până la final! Și dacă vei cădea, să crezi! Să lupți crezând! Și când vei plânge, să continui a crede! Felul în care te simți nu schimbă planul lui Dumnezeu, așa că în orice ceas să crezi! Să știi că lacrimile sunt cuvinte pe care numai Dumnezeu le înțelege!...

Anca Zarcada
Constanța

...Este o nebunie să urăști toți trandafirii doar pentru că te'ai înțepat într'un spin... Să renunți la visurile tale doar pentru că unul nu ți s'a împlinit... Să'ți pierzi credința în ADEVĂR doar pentru că nu ai găsit răspuns la o întrebare... Să renunți la toate eforturile tale doar pentru că nu ai reușit să rezolvi ceva... Să îți condamni toți prietenii doar pentru că unul te'a trădat... Să nu crezi în dragoste doar că cineva nu te'a iubit... Să renunți la șansele tale de a fi fericit doar pentru că nu ai reușit din prima încercare... Dar cea mai mare nebunie e SĂ NU CITEȘTI BIBLIA, ȘI SĂ NU ACCEPȚI JERTFA LUI ISUS... Tu ce zici?...

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

...Nu spune: "sunt încă tânăr și am timp să mă ocup și de salvarea sufletului meu!. Nu conta pe un timp potrivit mai târziu; timpul potrivit este AZI!. ACUM!. Nu mai târziu!. E foarte grav să respingi chemarea Domnului Isus care stă la ușă și bate... Poate că această meditație va fi ultima chemare să-ti deschizi inima față de o mântuire așa de mare, care a fost adusă prin jertfa de la cruce... ...Nu pierde timpul, e poate ultima ta chemare la viața veșnică!. Primește-l chiar acum pe Domnul Isus ca Mântuitor, în viața ta... Amin.

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

*Isaia 55,1.2.*CREDINȚĂ LA PREȚ REDUS???* ...Dacă vrei să cumperi ceva, te uiți la produse ca să vezi prețul*

continuare în pag. 18

CCR: Toți lucrătorii cu handicap mediu, accentuat sau grav au dreptul la o pensionare mai rapidă

av. DANA BORDEIANU

Reducerea vârstei de pensionare, prevăzută actualmente de Legea pensiilor de stat, este valabilă pentru toate persoanele care au lucrat în condiții de handicap mediu, accentuat sau grav, conform unei decizii a Curții Constituționale a României (CCR) care se aplică de azi. Practic, până acum, legislația prevedea că reducerea vârstei de pensionare se aplică numai dacă handicapul era căpătat înainte de asigurarea în sistemul pensiilor de stat.

Decizia CCR nr. 632/2018 **a apărut azi în Monitorul Oficial și deja produce efecte** de la publicarea sa. În esență, aceasta a eliminat o discriminare care permitea **pensionarea mai rapidă** numai pentru cei care au căpătat un **handicap mediu, accentuat sau grav** înainte să fie asigurați în sistemul public de pensii.

„Astfel, în concret, (...) dispozițiile art. 58 din Legea nr. 263/2010 vor fi interpretate în sensul că beneficiază de reducerea vârstelor standard de pensionare și a stagiilor de cotizare toate persoanele care au realizat un stagiu de cotizare în condiții de handicap, indiferent de momentul dobândirii calității de asigurat", este explicat în decizia CCR.

Cu alte cuvinte, **indiferent când a căpătat un lucrător un handicap** mediu, accentuat sau grav, acesta trebuie să aibă parte de reducerea vârstei de pensionare în conformitate cu Legea pensiilor de stat.

Înainte de această decizie, numai cei care căpătaseră handicapul **înainte de a fi asigurați în sistemul public de pensii** puteau beneficia de reducerea vârstei de pensionare, nu și cei care căpătaseră handicapul după ce au devenit asigurați în sistem.

Totuși, judecătorii subliniază că *„la verificarea îndeplinirii condiției realizării stagiului complet de cotizare (...) vor fi luate în calcul doar stagiile realizate după data dobândirii handicapului, nu și stagiile realizate anterior datei dobândirii handicapului".*

Așadar, conform articolului 58 din Legea pensiilor și deciziei CCR, **toți lucrătorii cu handicap beneficiază de-acum de reducerea vârstei standard de pensionare**, în funcție de gradul de handicap, după cum urmează:

- cu **15 ani**, în situația asiguraților cu handicap **grav**, dacă au realizat, în condițiile handicapului, cel puțin **o treime** din stagiul complet de cotizare;
- cu **zece ani**, în situația asiguraților cu handicap accentuat, dacă au realizat, în condițiile handicapului, cel puțin două treimi din stagiul complet de cotizare;
- cu **zece ani**, în situația asiguraților cu handicap mediu, dacă au realizat, în condițiile handicapului, stagiul complet de cotizare.

Vârsta standard de pensionare este de **65 de ani** pentru bărbați și de **63 de ani** pentru femei, însă femeile pot opta să lucreze, dacă așa vor, până la 65 de ani. În momentul de față, vârsta standard de pensionare a fost atinsă doar la bărbați, iar la femei încă se fac creșteri treptate până se va ajunge la 63 de ani.

Stagiul complet de cotizare este, indiferent de sex, de **35 de ani**. Mai precis, stagiul de cotizare este reprezentat de perioadele în care o persoană a lucrat legal, adică a acumulat vechime în muncă. De asemenea, stagiul complet de cotizare a fost atins momentan doar la bărbați, iar la femei încă se fac creșteri treptate până se va ajunge la 35 de ani.

-sfârșit-

Sursa: www.avocatnet.ro

Pot sa fac asta

-continuare-

de Robert Kiener

Carl nu suporta ideea de a-şi pierde "prinţesa". (După naşterea lui Mari, sora mai mică a lui Catrin cu trei ani, el le-a numit "prinţesa unu" şi "prinţesa doi".) Durerea sa era mare, dar el cunoştea curajul şi perseverenţa de care fiica sa a dat dovadă, de care s-a servit de a lungul celor 19 ani de viaţă. "O voinţă de fier", cum o descriau adesea părinţii fetei. Tatăl său a explicat într-o zi: "Acest copil a reuşit întotdeauna să se afirme."

Desigur că tinerei îi plăcea să fie permanent în centrul atenţiei, adesea o împingea în faţă pe sora ei mai timidă şi mai introvertită şi câteodată chiar pe fratele lor mai mare. La şcoală sau prin magazine, întotdeauna dorea să le prezinte pe prietenii ei. Ea este "sora mai mare" care "spărgea gheaţa", pentru ei când se aflau în societate.

Catrin frecventa o şcoală de dans de la vârsta de opt ani şi îi plăcea foarte mult să urce pe scenă pentru a cânta sau dansa. În timpul vacanţelor cu familia, îi plăcea să imite pe dansatorii de flamengo de la hotel şi chiar să danseze în jurul mesei. Ea era cea care scotea imediat aparatul de fotografiat, pe timpul evenimentelor familiale, rugând pe toată lumea să zâmbească.

"De unde avea acest curaj?" se întrebau adesea Carl şi Sara. Ea visa să se înscrie la o facultate de teatru din Londra. Părinţii ei fiind profesori, însă dorea să zboare cu propriile sale aripi, să facă ceva diferit.

Lui Catrin îi plăcea foarte mult să se autodepăşească. La 16 ani, era deja chelneriţă într-un restaurant din oraş. Când a decis să se înscrie la matematici de nivel superior, nimeni nu a reuşit să o convingă, să aleagă un program mai puţin exigent. "Pot să fac faţă", era refrenul ei preferat. Şi ea a făcut.

Când Catrin şi-a exprimat dorinţa de a merge să lucreze în Franţa, pe timpul anului ei sabatic, mama sa i-a sugerat să găsească ceva mai aproape de casă. Fata ei era aşa tânără, şi nu mai locuise nici odată departe de casa părintească şi de familie. Însă Sara ştia că fata luase deja hotărârea de plecare.

O şansă dintr-o mie

Aflat în Atena, Grecia, Ian James, unul dintre cei mai buni specialişti englezi în arsuri abia terminase prezentarea sa ştiinţifică în faţa unui grup de medici şi studenţi, când a citit pe Ipodul său ştirea despre accidentul lui Catrin. Acest pragmatic chirurg plastic, cu vocea calmă, superviza secţia Mersey Regional Burns Unit de la Spitalul Whiston Hospital din Liverpool, unul dintre prestigioasele centre pentru tratarea pacienţilor cu arsuri din ţară. Medicii francezi o să aibă probleme în încercarea de a o salva, îşi spuse el. Nu cred că va putea supravieţui cu arsuri pe 96% din suprafaţa corpului.

Ian James ignora încă posibilitatea de a se implica, dar firma care se afla în Marea Britanie, cea care o angajase pe Catrin pentru a efectua acest serviciu în Alpi, era deja în discuţii cu medici francezi şi britanici, pentru eventualitatea unei repatrieri cu avionul, în scopul de a fi tratată în Anglia. Un pat era disponibil la Whiston Hospital. Toată lumea s-a pus de acord ; era foarte probabil ca tânăra să nu supravieţuiască transferului cu ambulanţa aeriană, dar cele mai mari şanse pe care le avea erau să fie tratată de specialişti şi bineînţeles de Ian James, la Whiston.

După 5 zile de la accident, o echipă de elită constituită din medici, chirurgi, infirmieri, anestezişti şi tehnicieni de la Whiston Hospital o operau pe tânăra fată, cu scopul precis de a-i salva viaţa. Au început prin îndepărtarea pielii moarte, deoarece ea se infecta uşor. Pacienţii arşi pe o suprafaţă aşa mare de piele, mor din cauza infecţiilor care apar în zonele necicatrizate. A le curăţa era deci o prioritate.

Au prelevat o bucăţică de piele sănătoasă, chiar şi o bucăţică cu păr de pe cap şi le-au trimis la laborator, pentru a face o cultură necesară unei viitoare grefe. Apoi au acoperit-o pe mai mult de 40% cu ţesut viu, de 17 straturi epidermice prelevate de la persoane decedate, furnizate de banca naţională de ţesuturi cutanate din Liverpool.

Această piele oferită de donatori, contribuie la prevenirea infecţiilor, la menţinerea temperaturii corporale şi favorizează cicatrizarea. Cum sistemul ei imunitar era slăbit, Catrin nu va respinge această nouă piele, care va fi eventual înlocuită de noi grefe.

Fata a supravieţuit cu bine operaţiei de cinci ore, dar cînd Ian James a întâlnit pe Sara şi Carl, el nu a dorit să le ascundă nimic. Întrebat despre şansele de supravieţuire ale fetei, el le-a răspuns: "Îmi pare rău să vă dezamăgesc, dar deocamdată, fata nu are decât o şansă dintr-o mie."

Echipa sa va face tot posibilul să o salveze. Infecţia era o ameninţare constantă; echipa doctorului James trebuia să schimbe laborios pansamentele antiseptice pe timpul unor şedinţe de trei, patru ore, odată sau de două ori pe săptămână. Şi deoarece organele sale au fost afectate de traumatism, riscul de deficienţă renală sau de oprire a inimii era omniprezent. Doctorul James descrie intervenţia medicală ca o "lucrare a unei echipe militare". Fiecare zi era o luptă pentru viaţa tinerei femei.

O săptămână s-a scurs. Apoi alta. Catrin a fost operată de mai multe ori de chirurgi plasticieni, care prelevau şi grefau de fiecare dată bucăţi de piele. După trei săptămâni, Ian James s-a arătat surprins. El i-a anunţat pe Carl şi pe Sara, că miraculos şansele de supravieţuire au crescut la 1 %.

"Dacă vom atinge şase săptămâni şi vindecarea rănilor va merge bine, o să fim poate la o răscruce." El le-a explicat că fata trebuie să rămână în comă, cel puţin pentru încă trei luni, pe parcursul cărora i se vor face noi transplanturi de piele şi alte operaţii.

În toate zilele îmbrăcaţi cu combinezoane şi cu mănuşi de protecţie pentru a nu o infecta pe Catrin, Sara sau Carl stăteau la căpătâiul acesteia. Într-o zi, pe când îi privea pieptul urcând şi coborând, urmare a oxigenului care-i era insuflat cu grijă în plămâni, Carl a simţit în sfârşit o undă de speranţă.

"Fata tatei" este în viaţă. El a înaintat şi i-a ridicat uşor braţul plin de bandaje. Deşi ştia că fata nu putea să-l audă, îi şoptea la ureche: "Hai Cat,

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

tu poți să reușești." Și de această dată nu mai plângea.

Trezirea

Catrin se afla de acum în comă de trei luni. Puternice tranchilizante au despărțit-o de lumea exterioară în această lungă perioadă de timp. A fost hrănită cu intravenoase și a eliminat prin intermediul unui cateter și un sac colostomie provizorie.

Fiecare zi era o luptă, dar corpul ei tânăr lupta la o serie de infecții și suporta operații dificile. Pentru a împiedica noua grefă să nu se lase, de două ori pe zi, kinoterapeuți trebuiau să-i facă "exerciții" la mâini și la picioare cu mișcări de flecțiuni și întinderi.

După mai bine de 90 de zile în comă, Ian James le-a anunțat lui Sara și Carl că fiica lor, care iubea atât de mult să spună: "Eu pot să fac aceasta", a triumfat, în pofida tuturor așteptărilor. Medicul era destul de încrezător, încât să le poată spune: "Nu am mai cunoscut până acum nici un caz al vreunui pacient care să aibă arsuri pe o atât de mare suprafață a corpului și care să fi supraviețuit." Este timpul să o aducem printre noi pe Catrin, să o trezim din această comă artificială.

Însă, precum putem vedea la cinema, că persoanele aflate în comă sunt trezite rapid, în realitate nu este așa simplu. Nimeni nu se trezește cu ușurință dintr-un somn așa profund. Trebuie scos cu grijă pacientul din acest cokteil de sedative, și aceasta înseamnă reprize de conștiență și pierderi de cunoștință pe parcursul câtorva zile. A fost exact acest lucru care i s-a întâmplat lui Catrin.

"De ce nu m-ai salvat?"

"Era ziua 100: o zi nemaipomenită. Catrin a mișcat… în sfârșit!" Această notare importantă în jurnalul lui Carl, pe care a început să-l redacteze după accident, semnalează debutul celei de a doua faze a convalescenței. Totuși precum a prevăzut Ian James, "șansele sunt mari, dar lupta nu era încă câștigată".

Tânăra a fost nemișcată în comă timp de peste trei luni și mușchii ei s-au atrofiat. Ea a pierdut 32 kilograme, aproape jumătate din greutatea pe care o avea înainte. Era foarte slăbită chiar și pentru a-și putea ține capul singură și în plus trebuia să reînvețe a sta ridicată și chiar de a merge. Un an de kinetoterapie o aștepta.

Arsurile cele mai grave i-au distrus țesuturile și i-au indus o neuropatie, adică o afecțiune a sistemului nervos în care nervii nu mai funcționau. Când nervii au început să se reconstituie și să se vindece, Catrin a trebuit să îndure niște dureri îngrozitoare. Timp de luni de zile, durerea a făcut-o să lăcrimeze de fiecare dată când i se atingeau brațele. Ea spunea mamei sale: "Este ca și cum mi s-ar înfinge ace în mână ! Este insuportabil !"

Chiar dacă analgezicele o mai calmau, ea capitula în momentul în care trebuia să-i schimbe pansamentele. Și chiar dacă infirmierele luau toate precauțiile, de fiecare dată se mai deslipea câte puțină piele vie, care o făcea să urle de durere. Într-o dimineață chiar i s-a pus pe inimă, era la capătul puterilor. "Nuu! Urlă ea când infirmierele se pregăteau să-i schimbe bandajele. Nu mai vreau! Vă detest!"

Când Carl a intrat în cameră în acea zi, Catrin i-a strigat: "De ce nu

m-ai salvat din acest incendiu? Ești tatăl meu și nu ai fost acolo pentru mine !" Depresia și accentele de mânie erau puse pe seama medicamentelor și a durerii. Carl o știa, dar văzându-și fiica cum suferă i se rupea inima.

Era deasemenea și aspectul ei fizic. Focul a distrus frumusețea acestei brunete de 19 ani. Fața sa a fost arsă grav. Focul a distrus o parte dintr-o ureche și câteva extremități ale mai multor degete. Apoi medicii au trebuit să-i mai radă și podoaba capilară de care era foarte mândră; la spital au trebuit să-i preleveze de șase ori piele de pe cap.

Pentru Catrin, cele 3 băi săptămânale care trebuiau să mobilizeze în jur de 10 persoane pentru a putea fi scufundată într-o cadă supradimensionată, era un prilej de a-și vedea corpul și arsurile pe care le avea. Era oribil; era toată roșie ca un rac și plină de cicatrice. Nimeni nu v-a mai putea vreodată să mă iubească, se necăjea ea într-o zi. În altă zi pe când era aproape adormită, i-a spus Sarei: "Poate era mai simplu dacă muream."

Ea încă nu-și văzuse până atunci nici fața și nici capul ras.

Donnas Wilkinson, o infirmieră care avea 30 de ani de experiență, supraveghea convalescența fetei de câteva luni bune. În ziua în care a auzit-o spunându-i mamei sale: "Îmi doresc tare mult să-mi spăl părul", ea a înțeles că este timpul pentru Catrin să-și descopere fața și capul afectate din cauza accidentului.

"A venit timpul să te vezi", spune Donnas tinerei înainte de a aduce o oglindă.

Liniște. Apoi un țipăt. Apoi plânsete. "Nu! Nu! urlă ea văzându-și reflectarea în oglindă, contuzionată și cheală. Parcă sunt o extraterestră. Nu este drept!" Toate eforturile lui Donnas de a o liniști erau inutile. Ea a încercat să-i explice că părul său va crește iarăși și că într-o zi va fi din nou frumoasă. Catrin nu putea să se oprească dinn plâns.

De când a ieșit din comă, ea a început să lupte pentru a sta în picioare. Când echipa de kinesiterapie a ridicat-o din pat și au ajutat-o să pună picioarele pentru prima dată pe pământ, susținând-o, durerea i-a produs multe lacrimi. "Picioarele mele ! Nu pot face aceasta." Durerea este de nesuportat. Au trebuit să aștepte să treacă săptămâni pentru a reuși singură să stea în picioare, fără nici un ajutor de la infirmiere și luni până să poată face primii pași.

Era oripilată de cum arăta și a refuzat să-și vadă prietenele. Dar ținând cont de perseverența cu care a insistat Emily, prietena sa cea mai bună de la clasa de dans și pe care o cunoștea de la vârsta de opt ani, a terminat prin a ceda și a o primi în vizită.

Într-o după amiază însorită, infirmierele au ajutat-o pe tânără să se așeze într-un fotoliu. Donnas a pregătit-o pe Emily despre cum se prezenta Catrin și întinderea rănilor pe care le are, dar văzând corpul așa afectat de arsuri al celei mai bune prietene a avut un șoc. "Cat draga mea, înainte de a începe să plângă. Părul tău… Sunt tare necăjită pentru tine."

Amândouă și-au șters lacrimile și Emily i-a povestit despre călătoria de doi ani pe care doreau să o facă în Australia și la care Catrin a visat tot timpul. Aceasta părea acum imposibilă. Un angajat al spitalului a pus mâncarea lui Catrin pe masă. Timpul parcă era oprit, apoi Catrin i-a spus lui Emily "Poți să mă ajuți să mănânc? Nu pot ține încă în mână nici cuțitul, nici furculița". Nu a mai trebuit altceva, că Emily a început din nou să lăcrimeze.

-va urma-

Sursa : Selection.ca – 4-2018
*Trimis de **TRAIAN FLOREA** - Canada*

Relații albe, gri și negre (I)

GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Un băiețel, care tocmai s-a mutat într-un cartier nou, ieșind pe stradă, vede o fetiță care ar fi trebuit să fie vecina lui, după poziția locului ei de joacă. Amândoi aveau aproape șase ani. Se priviră câteva secunde după care fetița îl întrebă: ”Cum te cheamă?” ”Paul”, răspunse el rece. ”Vrei să fii prietenul meu?” îl întrebă ea. El, derutat, o întrebă: ”Și eu ce câștig?” ”Păi, uite, jucăriile mele”, zise ea în căutare de un partener de joacă. ”Nu mă interesează păpușile tale”, îi răspunse el distant.”Eu sunt băiat și băieții nu se joacă cu păpușile”, își încheie el judecata.” ”Îți dau mașina tatălui meu”, spuse ea generoasă. ”Noi avem una mai bună ca a voastră”, îi reteză el. ”Îți dau casa mea”, mai încercă ea. ”A noastră e mai mare” refuză el. În disperare, ea îl întrebă: ”dar tu ce vrei?” ”Dacă vrei să fiu prietenul tău trebuie să-mi dai dreptate la tot ce spun și fac. Întotdeauna! Că așa este tatăl meu. Altfel, nu discut!”

Viața înseamnă relații, restul sunt detalii, spunea cineva. Sensul relației este prietenia. Pentru ea, unii își dau și viața. Prietenia adoră sacrificiile pentru a fi păstrată și cultivată. Noi trăim prin relații. Relațiile sunt antidotul singurătății. Să facem o clasificare: sunt relații albe, gri și negre. E o perspectivă propie.

Relațiile negre sunt cele conflictuale. Sunt îmbibate cu certuri, cu etichetări, reproșuri, detestări, injurii, persiflări, ironii. Ca să nu rămâi singur, păstrezi acest tip de relații disfuncționale, care totuși te răvășesc. Alții nu suportă și le părăsesc.

Relațiile gri sunt cele confuze, compromise, aparente, dubioase, duplicitare. Prieten în față, dușman pe la spate. Aprecieri pe față, critici pe la spate. Sunt cele mai odioase și mai insuportabile. Aceste relații sunt menținute pentru a te supraevalua, vis a vis de celălalt ”prieten” de slabă calitate. Îl critici în ascuns pentru a te arăta că ești mai bun ca el.

Relațiile albe sunt relațiile de substanță, care mențin o prietenie sinceră și devotată. Ele nu suportă impuritățile provenite din cele două relații de mai sus. Relațiile albe sunt relații pe care oamenii nu le pot produce. Cele două de mai sus sunt apanajul uman. Relațiile albe sunt din Izvor ceresc. Primele urmăresc interes un meschin, egoist, avantaj personal. Ultimul tip de relații este dezinteresat, gata de sacrificii, bogat în dragoste necondiționată , urmărind interesul celuilalt.

Haideți să facem o incursiune în aceste tipuri de relații pentru a ne motiva către cea mai valoroasă relație, care înnobilează și aduce o natură nouă în viețile noastre. Pregătiți-vă de investiții sufletești fără egal!

-va urma-

continuare din pag. 14

cel mai bun. Mergi pe stradă, vezi ceva frumos și te întrebi “cât o fi costat?” Și, pentru că mintea funcționează în felul acesta, nu știu dacă te-ai întrebat: cât costă viața de credință? DA, CÂT COSTĂ VIAȚA TA DE CREDINȚĂ??? Domnul ne cheamă pe toți la mântuire! Biblia ne vorbește de, “un cer nou și un pământ nou”; de “lucruri pe care ochiul nu le-a văzut, urechea nu le-a auzit și la inima omului nu s-a suit “și, te întrebi: “CÂT COSTĂ?” Și de cele mai multe ori răspundem: NU COSTĂ NIMIC, ISUS NI LE DĂ ÎN DAR! Și e adevărat; dar în versetul de mai sus, se pronunță un cuvânt care se repetă și în următoarele: “ASCULTAȚI-MĂ!” Și acum mă întreb, și te întreb: “SĂ ASCULTĂM DE DUMNEZEU, COSTĂ? CÂT COSTĂ???”

...Unii au renunțat la prieteni, la vicii; unii, la slujba lor, pe alții i-a părăsit partenerul de viață; copii s-au întors împotriva părinților, alții au fost scuipați, batjocoriți, luați în râs, fluierați pe stradă; alții, persecutați, bătuți... Și mai întreb: COSTĂ??? DA, COSTĂ! ASCULTAREA COSTĂ! VIAȚA DE CREDINȚĂ ARE UN PREȚ! E ceva foarte valoros - TU, CUM O PREȚUIEȘTI? Unii spun: “nu dau doi bani!” în timp ce alții au plătit cu viața lor! ...Plătim scump lucruri care nu hrănesc; oferim câștigul muncii noastre pe atâtea lucruri ce nu satură, în timp ce sufletul rămâne gol și flămând... ...Cât de important e pentru tine să asculți de Dumnezeu? Merită? Da, merită pentru această frumoasă făgăduință: “SUFLETUL TĂU VA TRĂI... ȘI SE VA DESFĂTA CU BUCATE GUSTOASE!” ...Alege ascultarea ORICÂT AR COSTA!. Nu te mulțumi cu o viață de credință “second hand”, ci IA LUCRURILE ÎN SERIOS, ȘI NU VEI REGRETA NICIODATĂ!.

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, <u>scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei</u>.

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Lucian Manea

Constănțean, 50 de ani, pensionat medical gradul 2, nefumător, antialcoolic, singur, fără obligații familiale, 1,74 cm. 73 kg., ochi căprui, păr șaten, ten alb, ortodox, doresc să cunosc o d-șoară sau d-nă, cu vârsta între 20 și 62 de ani, pensionată medical, cu o anumită dizabilitate, din orice zonă a României, ortodoxă sau catolică, pentru o relație de prietenie altruistă și sinceră. Numărul meu de tel: 0758-330869.

Ciprian

Sunt Leonte Ciprian din Constanța, am 30 ani, persoană cu handicap, doresc să cunosc pe cineva tot cu handicap, deplasabil, din zonă sau din țară. Nu răspund la sms. Tel. 0765-217514 și 0773-848236.

Anonimă

51 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orașul meu. Ofer și doresc seriozitate. 0742-360572. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Cosmin

Tânăr, 33 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0745-898368.

Viorel

Viorel, am 48 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 57 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relație pusă pe temelia lui DUMNEZEU şi pe seriozitate. 0774-042022.

Neluțu

Ion Neluțu, sunt din Prahova, înălțimea 1,85 m, păr negru, brunet, ochi verzi, gradul 2, 41 de ani. Să nu aibă obligații. Pot fi sunat la 0729-876469.

Marius

Bună, mă numesc Marius, 39 de ani, sunt din Prahova, am probleme de sănătate și aș vrea să cunosc o fată sufletistă să mă poată accepta așa cum sunt eu, cu calitățile și defectele mele. Mă găsiți pe messenger coroby_marius sau la tel. 0720-645724 whatsapp

Constantin Sorin

Am 39 de ani, cu deficiență de vedere, fără vicii și obligații și caut o fată de aceeași religie, creștin ortodox, cu vârsta între 28-48 ani. Poate să aibă și un copil. Ofer și doresc seriozitate. 0725-336275 și 0784-612637.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 44 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 32 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. 0769-866020.

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 36 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Nelu

Am 41 de ani, sunt din Prahova, sunt ortodox și vreau să îmi fac o prietenă pentru căsătorie. Să fie sinceră, de vârstă apropiată, minim 36 ani, maxim 41 de ani. Am gr. 2, vorbesc mai greu și pot fi contactat la 0729-876469.

Vasile

Sunt din Botoșani, am 50 ani, sunt nevăzător și doresc să cunosc o fată creștin ortodoxă, nevăzătoare, cu rest de vedere sau cu altă dizabilitate. Poate avea și un copil. Mai multe vom lămuri la telefon. 0742-393839.

Costel

Costel, 58 ani, ortodox, fără handicap, etnie rrom, caut o doamnă pentru căsătorie care să locuiască la mine. 0786-207380.

Mihai

Mă numesc Mihai, sunt din Bacău, am 37 de ani, am gradul 2 și dores să cunosc o fată pentru o relație și căsătorie. Mă puteți contacta la numărul de tel. 0742-975968. Să fie din Bacău sau imprejurimi.

Manea Lucian

Vărsător, 50 de ani, pensionat-medical, gradul doi, 1,74 m, 70 kg, creștin-ortodox, singur, fără obligații familiale, antialcoolic, nefumător, doresc să cunosc o domnișoară sau doamnă, cu vârsta între 20 și 65 de ani, ortodoxă sau catolică, din orice zonă a țării, cu o anumită dizabilitate, pentru o relație sinceră și altruistă de prietenie. Pot fi contactat la nr. de telefon: 0758-330869. Eu locuiesc la țară.

Liviu

Bună, sunt Liviu Tudoroiu din Lipănești, Prahova, am 48 ani, hemipareză stângă, gr. 2, văduv, fără vicii și obligații. Caut Doamnă 35-50 ani, cu mic handicap fizic, pentru căsătorie. Vă pup și vă îmbrățișez. Tel. 0721-166554.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

„Dumnezeu
nu a încetat niciodată
să vorbească,
ci oamenii au încetat
să mai asculte“

„Dumnezeu
le vorbește celor
care-și fac timp să-L asculte.
Dumnezeu
îi ascultă pe cei
care-și fac timp să-I vorbească.“

GÂNDURI DE CRĂCIUN

În casă-i miros de cozonac
Și de sarmale frumos împachetate
Cadourile toate-s puse acum sub brad
În casă se aud mai multe șoapte

Ne vin colindătorii; Hristos azi S-a născut
Se cântă pe la uși și la ferestre
Cu toți așteaptă un ban și un colac
Căci ți-au cântat de-un Prunc și de o iesle

Dar te întreb: de Pruncul S-a născut
În ieslea inimii ce parcă-i goală
De ce nu ieși s-asculți altă poveste
De ce nu lași în urmă datini vechi

Să iei și să citești în Evanghelii
Să iei și să citești cu-adevărat
Să vezi cam cum și ce s-a întâmplat
În Betleemul de demult și în Iudea
Să lași tu datini vechi de altădat'.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

ÎMPREUNĂ